



ALIMENTOS SAUDÁVEIS

Frutas, verduras, legumes (como lentilha e feijão), nozes e cereais integrais (como milho, aveia, trigo e arroz integral). Pelo menos 400g (o equivalente a cinco porções) de frutas e vegetais por dia (2), exceto batata, batata-doce, mandioca e outros tubérculos.

"Ao longo do tempo, a forma com que os alimentos foram vistos e o tipo de alimentos que passaram a ser mais consumidos pela população mudaram muito.

Por exemplo, por volta da década de 1950, grande parte das famílias brasileiras plantava, criava animais e fazia as próprias comidas que consumiam, como fabricando doces, queijos, linguiça e assim por diante.

" Veja mais sobre "O que são alimentos saudáveis?"

em: <https://brasilecola.uol.com.br/saude-na-escola/o-que-sao-alimentos-saudaveis.htm>

"No entanto, o excedente do alimento com o tempo passou a ser comercializado; com o desenvolvimento da indústria alimentícia, de eletrodomésticos como a geladeira, com o ritmo de trabalho e com o salário mensal surgiu a necessidade de estocar e conservar esses alimentos, pois as pessoas compravam alimentos para o mês inteiro. Tornou-se preciso também uma maior variedade de alimentos e facilidade na hora de prepará-los. " Veja mais sobre "O

que são alimentos saudáveis?" em:

esses alimentos, pois as pessoas compravam
<https://brasilestola.uol.com.br/saude-na-escola/o-alimentos-para-o-mes-inteiro.Tornou-se-preciso-que-sao-alimentos-saudaveis.htm>

também uma maior variedade de alimentos e facilidade na hora de prepará-los.

"O resultado é que, infelizmente, muitos desses produtos são mais vendidos pela aparência e sabor e não pelo aspecto nutritivo. Não é só em casa que isso acontece, mas nos ambientes escolares também.

Principalmente em escolas particulares, onde os alunos que não levam lanche de casa costumam comprar nas cantinas, que oferecem mais alimentos industrializados, ricos em açúcar e gordura.

"Sendo assim, mesmo se alimentando regularmente, as crianças e os adolescentes – bem como a maioria da população – carecem de vitaminas e de nutrientes fundamentais para o organismo. Isso leva a uma maior incidência de casos de doenças cardiovasculares e do sangue, como pressão alta, diabetes, colesterol alto, hipertensão e assim por diante.

"Assim, diversos setores da sociedade estão promovendo mudanças para divulgar uma alimentação saudável. Uma dessas foi feita pelo Ministério da Saúde, ao lançar o Manual das Cantinas Escolares Saudáveis: promovendo a alimentação saudável, com o objetivo de incentivar as escolas particulares a oferecerem lanches menos calóricos e com maior valor nutritivo aos alunos em suas cantinas. " Veja mais sobre "O que são alimentos saudáveis?

"Mas, antes de realizar essas mudanças, é imprescindível se informar para saber o que é uma alimentação saudável, pois muitas pessoas não se alimentam corretamente porque não sabem se alimentar. Além disso, há muitos equívocos sobre o que seria uma alimentação saudável. Quando alguns pensam em alimentos assim, logo lhes vem à mente comidas que são piores que as industrializadas, no sentido de possuírem um gosto ruim ou que são ditas "sem sabor", ou que são muito difíceis de preparar. "No entanto, uma alimentação saudável deve significar prazer e natureza e valor nutritivo. principais são: "

"Cereais, raízes e tubérculos: São ricos em carboidrato complexo que fornece energia para realizar as atividades do dia a dia e atividades físicas. Por isso, devem ser consumidos em maior quantidade todo dia.

"Exemplos: trigo, arroz, milho, centeio, cevada, aveia, pães, massas, batata, cará inhame, mandioca.

"Frutas, verduras e legumes: São alimentos ricos em fibras, vitaminas e minerais. Mantendo a saúde e o bom funcionamento do organismo, devendo ser consumidos em grande quantidade durante o dia.

"Exemplos: maçã, banana, mamão, laranja, cenoura, beterraba, abobrinha, abóbora, pepino, agrião, cebola, acelga, couve, brócolis, aipo etc.

"Leguminosas: Ricos em proteínas vegetais, ferro e fibras. Mas, exigem atenção quando forem consumidos, devendo ser em menor quantidade que os anteriores.

"Exemplos: feijão, lentilha, ervilha, soja, grão de bico etc.

"Alimentos de origem animal: Esses também precisam ser ingeridos em menor quantidade. São alimentos ricos em cálcio e proteínas, essenciais para a manutenção da saúde, fortalecimento, crescimento e formação de pele, unhas, cabelo, dentes e ossos.

"Exemplos: carnes (frango, peixe e carnes vermelhas), leite, queijos e iogurte.

"Veja que os alimentos saudáveis são gostosos, pelo menos são considerados assim pela maioria das pessoas e que, além da escolha, é preciso pensar bem na quantidade em que são ingeridos durante o dia.

"Os alimentos que são considerados como não sendo saudáveis são os que estão nos seguintes grupos:

"Açúcares: doces, balas, chocolates, sorvetes, refrigerantes, bolachas recheadas, chicletes etc.;

"Gorduras: frituras, óleos vegetais, margarina, manteiga, fast food, maionese, requeijão etc.

"Com excesso de sal: alimentos industrializados, como salgadinhos, molhos e temperos prontos, sopas industrializadas etc.

"Esses alimentos devem ser consumidos em pouquíssima quantidade, pois trazem riscos à saúde quando consumidos em excesso.